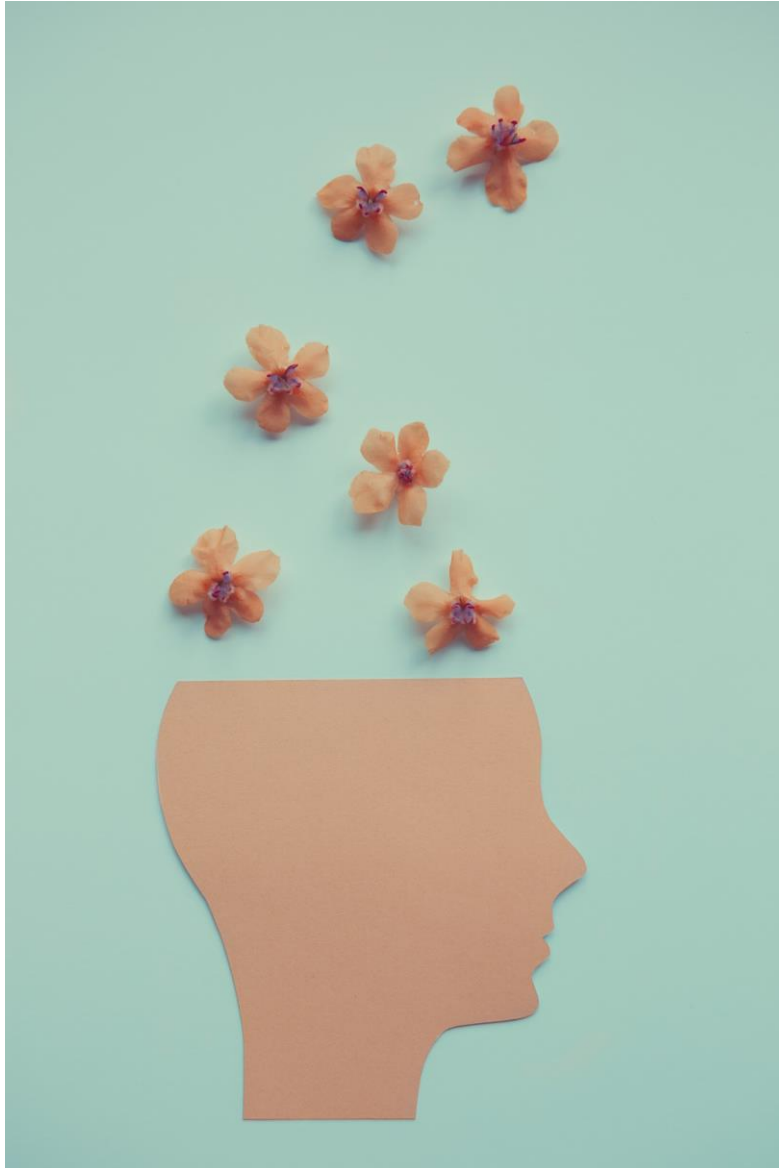


Salud mental laboral en entornos de gestión de CTel+C

Mónica L. Vargas Betancourt, PhD
Líder Salud mental Laboral
ARL Sura





Agenda

- Salud mental
- Salud mental y trabajo (CTel+C)
- Recomendaciones:
 - *Entorno laboral*
 - *Cuidado de sí*
 - *Cuidado de otros*
- Cierre

¿Qué tipo de imagen se les pasa por la mente cuando piensan en salud mental en CTel+C?

a

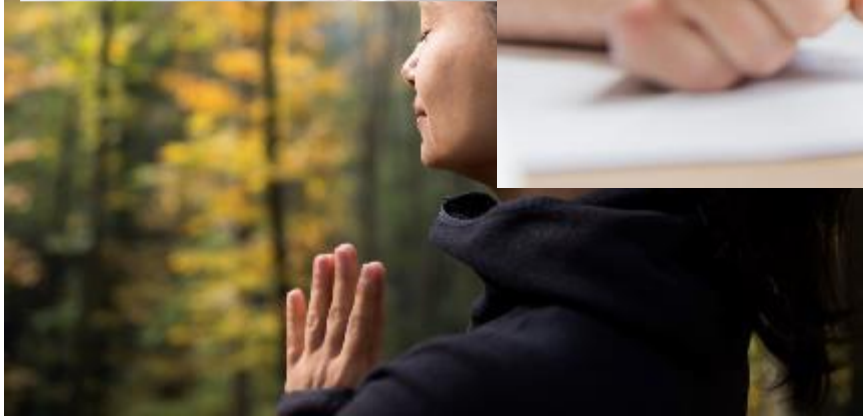
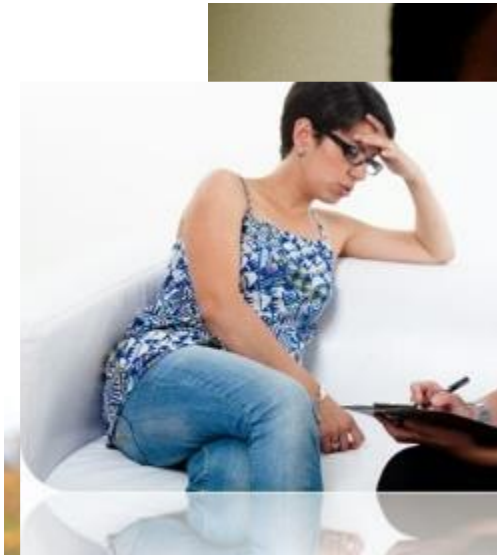


b

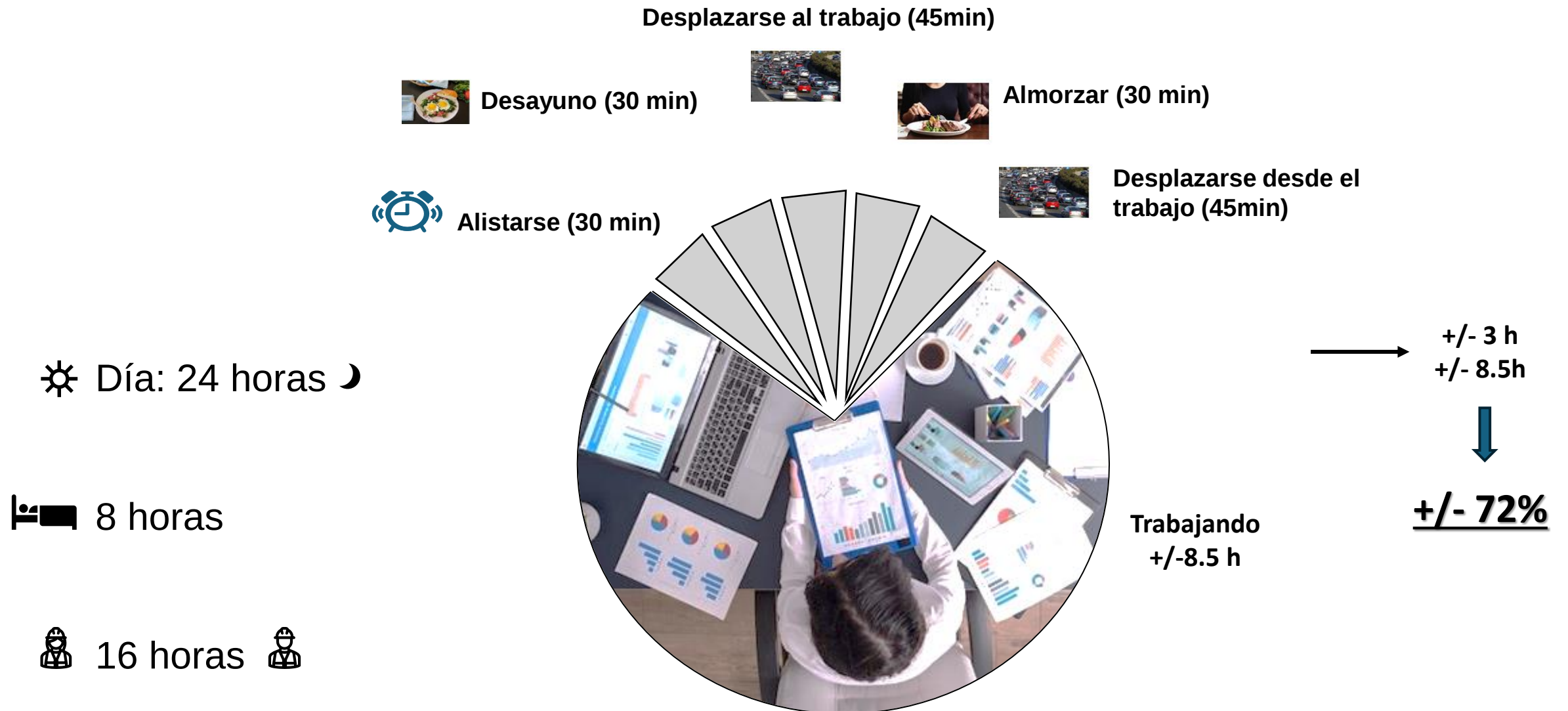


c





¿Por qué salud mental y trabajo?

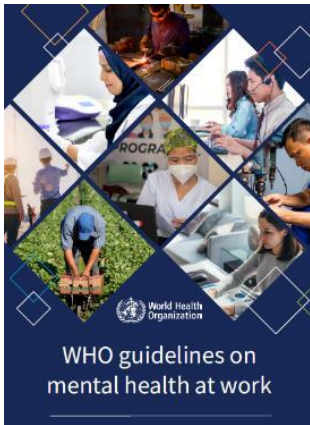
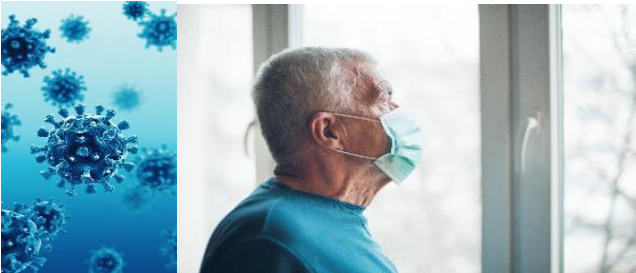


Salud mental y trabajo



Presentadas las Directrices de orientación de la OIT y OMS sobre salud mental en el trabajo durante la presidencia española del Consejo de la Unión Europea

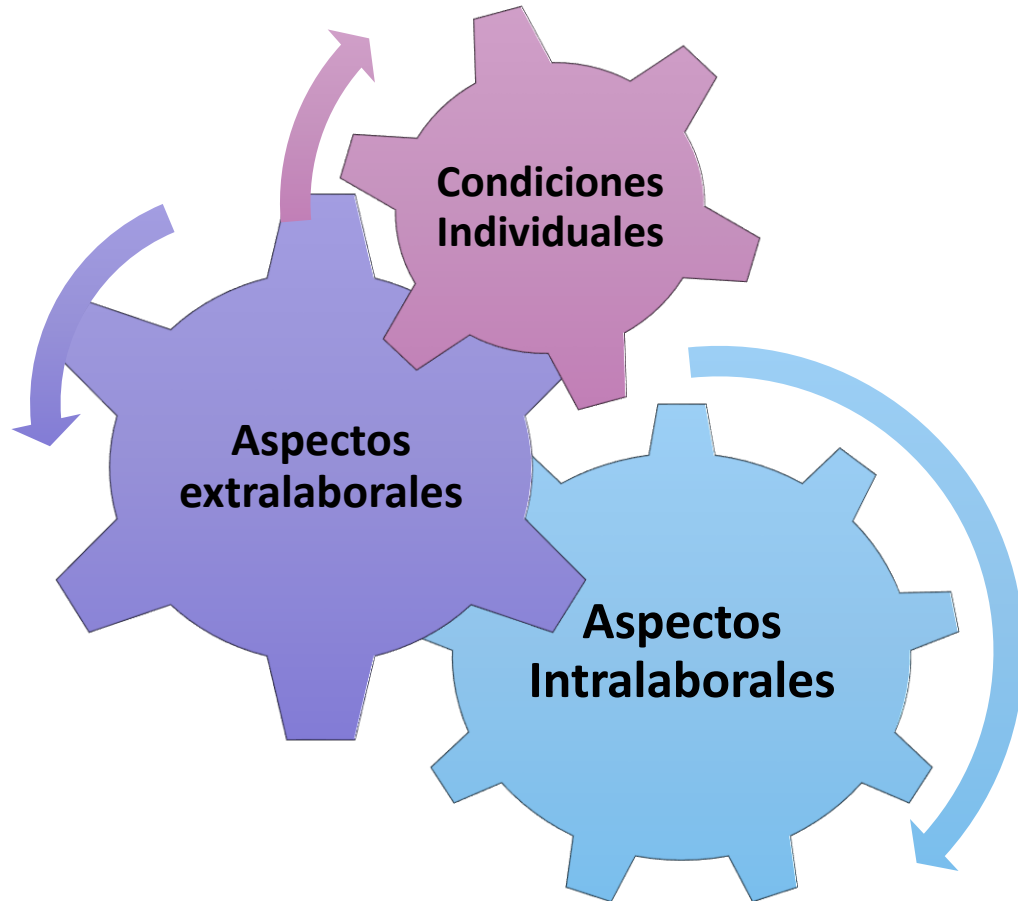
Septiembre 29 de 2023



“La salud mental en el trabajo”

Salud mental y trabajo

RESOLUCIÓN 2646 DE 2008
(julio 17)



- Demandas
- Control
- Liderazgo y relaciones sociales
- Recompensas


GOV.CO

A+ A- Alto contraste ENG FRA POR ESP Quiénes Somos Contratación Prensa



Ciencias

Inicio El Ministerio Oferta institucional ScienTI y SIGP Transparencia y Acceso a la Información Pública Atención al ciudadano Participa Sec. OCAD FCTel



Programa de
OFERTA INSTITUCIONAL
MINCIENCIAS

ENCUENTRA ACÁ LA INFORMACIÓN COMPLETA DE LAS CONVOCATORIAS E INVITACIONES

Inicio Convocatorias Todas las convocatorias

Convocatorias Minciencias

Número	Título	Descripción	Total de recursos	Fecha de Apertura
1055	INVITACIÓN A PRESENTAR PROPUESTAS PARA EL DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN CURSO TEÓRICO PRÁCTICO DE FORMACIÓN EN BIOTECNOLOGÍA, QUE SERÁ LLEVADO A CABO DURANTE EL AÑO 2025 EN COLOMBIA	Financiar propuestas para el diseño y ejecución de cursos teórico – prácticos de formación en Biotecnología que fortalezcan las capacidades científico-técnicas del país y el establecimiento de redes científicas de cooperación internacional en el ámbito de la Biotecnología.	\$240.000.000 M/CTE	Jueves, Agosto 15, 2024
960	Convocatoria para la formación de docentes en maestrías de investigación científica en el pacífico nariñense	Conformar un banco de candidatos elegibles con el fin de otorgar apoyos económicos a nivel de maestría de investigación a docentes que trabajen o acrediten haber trabajado en el último año (previo a la apertura de la presente convocatoria), como docentes en establecimientos educativos de las Subregi	\$9.300.000.000	Viernes, Agosto 9, 2024
	Invitación a startups, spin-offs y generadoras de conocimiento a ser parte del Portafolio BIO digital	El objetivo de la presente convocatoria es seleccionar, al menos, 10 bioprototipos en estado avanzado de desarrollo y con alto valor agregado, desarrollados por generadores de conocimiento, como universidades, centros e institutos de investigación, centros de desarrollo tecnológico, centros de innov		Viernes, Julio 19, 2024
		Convocatoria que busca fomentar el desarrollo de vocaciones científicas y		

Demandas

¿qué hacemos?

¿con quiénes?

¿qué cantidad?

¿a qué ritmo?

Control

¿qué tanto lo que
hacemos depende
de nosotros?

¿puedo cambiar
formas, tiempos?

¿es estandarizado
nuestro trabajo?



Liderazgo y relaciones sociales

¿cómo es el líder con su equipo?

¿cómo es el equipo con su líder?

¿cómo son las relaciones entre los miembros del equipo?





Recompensas

¿Las personas/equipo son reconocidos?

¿Las personas equipo pueden desarrollarse?

Salud mental laboral en entornos de gestión de CTel+C

Recomendaciones para el Entorno laboral

1. Identificar **situaciones, momentos o eventos laborales** que más “estresen” a los equipos

1. Deadlines-cantidad de trabajo/claridad de rol
2. Relacionamiento con investigadores
3. Liderazgo y relaciones sociales de los equipos
4. Fortalecimiento de capacidades de las personas.



Cuidado de sí





Cuidado del otro

Señales.....

- Falta de interés en las actividades y sentimientos de tristeza
- Mostrarse distraído, desmotivado y falta de concentración o atención en las tareas
- Comportamientos como llegar tarde al trabajo e irse antes
- Evitar a los compañeros de trabajo y ausentarse de las situaciones sociales
- Manifestar desorden de sueño como dificultad para dormir o sensación de somnolencia
- Manifestar problemas con la alimentación

Importante! Mostrarse dispuesto/a a escuchar. Que la persona hable de sus sentimientos y no los juzgues.

El cuidado de la salud mental...
depende de todas y de todos



Gracias!